

Marca la opción que mejor se adecue a tu situación actual, teniendo en cuenta el último mes

		Nunca	Casi nunca	en cuandoDe vez	A menudo	Muy a menudo
E1.	Con qué frecuencia has estado afectado/a por algo que ha ocurrido inesperadamente?	0	1	2	3	4
E2.	Con qué frecuencia te has sentido incapaz de controlar las cosas importantes de tu vida?	0	1	2	3	4
E3.	Con qué frecuencia te has sentido nervioso/a o estresado/a (lleno/a de tensión)?	0	1	2	3	4
E4.	Con qué frecuencia has manejado con éxito los pequeños problemas irritantes de la vida?	0	1	2	3	4
E5.	Con qué frecuencia has sentido que hayas enfrentado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	0	1	2	3	4
E6.	Con qué frecuencia has estado seguro/a sobre tu capacidad de manejar tus problemas personales?	0	1	2	3	4
E7.	Con qué frecuencia has sentido que las cosas te salen bien?	0	1	2	3	4
E8.	Con qué frecuencia has sentido que no podías enfrentar todas las cosas que tenías que hacer?	0	1	2	3	4
E9.	Con qué frecuencia has podido controlar las dificultades de tu vida?	0	1	2	3	4
E10.	Con qué frecuencia has sentido que tienes el control de todo?	0	1	2	3	4
E11.	Con qué frecuencia has estado enojado/a porque las cosas que te han ocurrido estaban fuera de tu control?	0	1	2	3	4
E12.	Con qué frecuencia has pensado sobre las cosas que no has terminado (pendientes de hacer)	0	1	2	3	4
E13.	Con qué frecuencia has podido controlar la forma de pasar el tiempo (organizar)?	0	1	2	3	4
E14.	Con qué frecuencia has sentido que las dificultades se acumulan tanto que no puedes superarlas?	0	1	2	3	4